

## BungyPump som vinterförberedelse inom cykling

BungyPump kan vara ett mycket effektivt komplement till cykling. Detta beror på den specifika tekniken med stavarna, som har ett motstånd som varierar mellan 4 till 6 kilo. Man tränar praktiskt taget 90 procent av muskulaturen genom att alla muskler i överkroppen får arbeta.

Detta till skillnad från att träna löpning, som kan vara skadligt för våra leder, ländrygg och knän. Pulsen måste vara lägre för att minska andelen fett i vår kropp och löpning innebär en högre puls än vad som är idealiskt under perioder av vila. Simning är också bra men förstör muskulaturen i de övre extremiteterna mycket.



BungyPump är idealiskt eftersom den har många positiva effekter som en aktivitet som fordrar en högre syreupptagning. Dessutom har sporten stora möjligheter som styrketräning. Det är en utmärkt fysisk aktivitet för att träna specifika muskler som sätesmusklerna och den främre lårmuskeln (el quadriceps). Dessutom hjälper stavarna oss att avlasta knälederna och musklerna i ländryggen, vilka tar stryk och är därför nödvändiga att träna som cyklist.

BungyPump är jämförbart med att cykla, till skillnad från att springa. Löpning är bara jämförbart med cykling när det kommer till att träna hjärtat men inte muskelmässigt.

När vi hänger upp cykeln för säsongen är vår syreupptagningsförmåga på mer än acceptabel nivå. Vi avslutar säsongen med att kunna köra 3 till 4 timmar på cykeln utan några problem.

Problemet uppstår när vi vill jämföra detta med löpning. Vår bröstorg säger ja men våra ben säger nej och eftersom vi inte lyssnar på dem, slutar det med att vi går sönder.

Det finns muskler som arbetar på cykeln och som inte tränas vid löpning. Bentätheten och lederna hos en löpare är inte desamma som hos en cyklist. Dessutom finns det en muskulär obalans, vilket inte händer med BungyPump som därför är en utmärkt form att förbereda sig fysiskt under vintern.

**José Manuel Fernández**  
**Director técnico de la Escuela Española de Nordic Walking**

## BUNGYPUMP SOM HJÄLP I EN CYKLISTS VINTERFÖRBEREDELSE

BungyPump kan bli en av cyklistens främsta allierade i sina vinterförberedelser, som ett komplement till gymmet och andra utomhusaktiviteter.

Cykling ger en stor utveckling av muskulaturen i de nedre extremiteterna på grund av trampeffekten. Även ryggradens muskler och alla höftmusklerna förbättras, även om det i många fall också bidrar till en dekomensation i den främre lårmuskeln, som är orsaken till uppkomsten av smärta i framsidan av knäna (condropatia rotuliana), vilket i sin tur är den främsta orsaken till knäskador hos cyklisten.

Andra muskler, såsom rygg och skulderparti, arbetar mycket mindre under själva cyklandet och kan vara orsaken till ryggsmärta om sitthöjden, storleken på cykelramen eller styrets position inte är korrekta.

BungyPump kan hjälpa alla dessa muskelgrupper och göra så att det fysiska arbetet blir det mest lämpliga och korrekt muskelstärkande. Genom att arbeta med staven är vår rygg upprätt och å ena sidan stärker detta ryggmuskulaturen, å andra sidan återhämtar sig ryggradens hållning från cykeln, vilket kompletterar muskelarbetet.

Och eftersom BungyPump är en form av syreupptagningsträning, mycket lik längdskidåkning, är den också idealisk för att träna tröskelvärdena, vilket vår tränare och läkare indikerar genom stresstestet då det är lätt att kontrollera pulsen genom att använda en pulsmätare. Man kan även göra tester där man inte tränar syreupptagningen såväl plant som i uppförsbacke för att komplettera lämplig träning.

BungyPump är ett idealiskt komplement för cyklisten genom sina tekniska egenskaper, genom att du får arbeta med styrkan i muskulaturen, lederna och hjärtat samt även för den låga skaderisken då fjädningen på ett effektivt sätt absorberar påverkan i armbågar och skuldror. Det gör att vi i hög utsträckning kan träna jämförbart med en cyklist när som helst under säsongen men det kommer att vara avgörande under perioden av vinterförberedelser och initialt under säsongen innan man inleder den särskilda cykleträningen.

Utifrån ett medicinskt- och sjukgymnastperspektiv, rekommenderar man BungyPump för att förbättra testerna, uthålligheten och balansen i musklerna och lederna inom cykelsporten.

Även om cykling inte är en sport som negativt påverkar ryggraden, ska vi inte glömma att man



måste stärka ryggmuskulaturen som skyddar och stabiliserar ryggraden för att undvika skador.

Cyklister som använder olika cyklar, vägar, bancykel, mountain bike, etc., är de som kan lida mest av problem i ryggraden och de som i störst utsträckning borde skydda den, framför allt eftersom cykling inte stärker muskulaturen i ryggraden. Därför bör cyklisten ha med detta i sina vinterförberedelser.

Det är svårt att avgöra kvantiteten på hur stor andel av cyklisternas ryggsador som inte är en typ av direkt skada, men säkert är att om man frågar vilken cyklist som helst om dennes rygg blir svaret att han/hon haft problem hela säsongen.

För dessa cyklister är det traditionellt sett simning som införs under vinterperioden med tanken att anpassa träningen för musklerna kring ryggraden.

På grund av att många cyklister har bristande teknik eller saknar kroppsfett, vilket gör att de inte klarar vattentemperaturen, samt bristen på en passande bassäng för sin träning - framför allt under vintern, då det behövs lokaler med bra luftkonditionering – gör att bara några enstaka kan tillgodogöra sig den här sporten.

Dessutom är inte alla som utövar cykling professionella och många cykelälskare måste arbeta och ibland påverkar deras arbete ryggen negativt för att de missbrukar den eller är alltför stillasittande. Till detta tillkommer att du kan se om kroppsvikten är ojämnt fördelad, om det förekommer asymmetri i de nedre kroppsdelarna, dålig position på cykeln, etc.

BungyPump kan vara ett alternativ och ett medel att stärka ryggmuskulaturen och skydda cyklistens ryggrad.

**P.S. Cirka 20% av ryggskadorna beror främst på överbelastning.**



***José Manuel Fernández***  
***Director técnico de la Escuela Española de Nordic Walking***